

告知板

★年末・年始休暇のお知らせ

12月29日～1月4日迄事務所はお休みです。
この間、事務所当番者不在となりますのでご承知
おき下さい。

緊急連絡先は
和田代表 ☎：029-255-1877
渡部事務局長 ☎：029-233-2481

★2017年事務所開きのお知らせ

日時：1月5日(木) 午前11:00～
場所：ピョン太文庫
当日は、賀詞交歓、甘酒で乾杯、1年間の皆さん
のご健康とナルクでの活躍を誓います。
最後に参加者全員で記念撮影をして散会です。
参加ご希望の方は、事務所まで申し込んで下さい。
申込切：12月26日迄

★救急救命研修会のお知らせ

期日：2月17日(金)
時間：13:30～16:30 迄の3時間
場所：水戸市福祉ボランティア会館(ミオス)
「心肺蘇生法」「AED使用法」「止血法」等
緊急時の処理法について学びます。
参加ご希望の方は事務所へ申し込んで下さい。
尚、以前研修を受けられた方で「修了証」を
お持ちの方は当日持参して下さい。

★車椅子講習会のお知らせ

2月26日の定例会終了後、車椅子介助について
実際に車椅子を使った講習会がありますので
是非ご参加ください。

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 中村 成吾・志津子 (見和・B)
 - 福田 トミ (見和・B)
 - 菊池 悦子 (常陸太田市・D)
 - 田崎 隆一・貴子 (ひたちなか市・D)
 - 金田 國男・美奈子 (鉾田市・E)
- (退会者 16名)

どうぞよろしくお願ひ致します。
会員数 11月末 現在 751名
(世帯数 502)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
12	28	水	寄付金切	事務所	午前中
	29	木	年末休暇 12/29～1/4	告知板参照	
1	5	木	事務所開き	告知板参照	11:00～
	5	木	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	20	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	29	日	定例会・シニア生活・介護支援講座 5	ミオス	13:30～
	31	火	寄付金切	事務所	午前中
2	3	金	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	17	金	運営委員会	ミオス	12:30～
	17	金	救急救命講習会	ミオス	13:30～
	17	金	三役会議	ミオス	16:30～
	25	土	こみっとフェスティバル	イオン内原	10:00～
	26	日	定例会・シニア生活・介護支援講座 6	ミオス	13:30～
	28	火	寄付金切	事務所	午前中

施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
1	10	火	歌・踊り	デイ緑丘	14:00～
	31	火	歌・踊り	アテイブ・ハード さかど	14:30～
2	7	火	歌・踊り	長生園	14:00～
	21	火	歌・踊り	ベルビー水戸	14:00～

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
12	26	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
1	10	火	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
	23	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
2	6	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	9:30～
	13	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
	20	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～

ブロック活動

	月	日	曜	行事	場所	時間
A	1	28	土	交流会	寿司とし	11:00～
B	1	19	木	交流会	吾妻館	11:00～
C	1	26	木	クリーン作戦 交流会	あじさい周辺 あじさい	9:00～ 10:00～
D	2	4	土	クリーン作戦 交流会	東海村 後報	11:00～ 12:00～
E				1,2月お休み		

趣味の会

名称	月	日	場所	時間
ゴルフ	1		お休み	
フラダンス	1	16, 30	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	1	11, 18	竹隈市民センター	13:30～
新舞踊	1	5	石川市民センター	13:00～
		23	石川市民センター	10:00～
大正琴	1	14, 28	事務所	9:30～
手話の会	1	12, 26	事務所	13:30～
健康麻雀	1	10, 24	葉山荘	13:30～
でんでん虫	1	28	あかね荘	10:00～
カラオケ	1	19	ｼﾞｯｸｽ元吉田	13:30～
手づくり会	1	21	事務所	10:00～
グラウンドゴルフ	1	10	御老公の湯	9:30～

生きがい

遊 奉

自主 奉仕 助け合い



NPO法人 NALC
(Nippon Active Life Club)
日本時間預託協会

「ナルク水戸」

事務所 〒310-0815 水戸市本町 3-3-9
TEL&FAX 029-233-7696
eメール nalcmto@nifty.com
http://homepage3.nifty.com/nalcmto

第192号 2016年12月25日発行

ナルク水戸のスローガン
活動によって生きがいを
活動によって幸せを感じよう
そして幸せの輪を広げよう

ナルク水戸「忘年会」開催！

12月5日(月) 11時から恒例のナルク水戸忘年会在昨年と同じに「いこいの村沼沼」で開かれました。天候にも恵まれ大ホールに42名が集まり、はじめに和田代表から「今年も元気に活動されました。多くの施設訪問や障害者施設へのボランティアにもご協力頂きました。今年は奉仕活動が認められ茨城県福祉協議会会長から表彰されました。皆さんが助け合い精神を発揮されて健康で活躍できた成果であろうと喜びを分かちあいたいと思います。新しい年もご家族お揃いでご活動できますようご祈念します」と喜びと励ましのお話を頂きました。第一部の趣味の会発表では、大正琴の皆さんに続いて・コーラス・新舞踊・手話の皆さんが日頃の成果をご披露され手拍子や割れんばかりの拍手を受けていました。第二部は茂木顧問の「皆さん頑張りました！益々のご活躍と発展を！」と声高らかに乾杯してお食事の開始です。海鮮料理に舌鼓・飲み物も豊富でした。しばらくすると、のど自慢の方・温泉入浴の方・お話や日頃の活動の意見交換などと時間のたつのも忘れ楽しい懇親のひとときでした。3時前には残留者で「益々のご活躍と発展を祈念してよっ♪」三本締め。宿泊される方と別れて帰途につきました。準備をされた「歩こう会」の皆さんと参加された皆さんのご協力で1年締めくくりの楽しい忘年会になりました。写真で少しだけ紹介します。事務局



和田代表 大正琴 コーラス 新舞踊



手話 乾杯! のど自慢♪ ご案内役の児嶋さん



参加された皆さん

次回の定例会 1月29日(日)ミオス(赤塚)

随想 絆-いとこ会

平成 28 年の春に 53 歳で従弟が亡くなり、私達は寂しい思いから“普段に集まって話す機会を計画して”とのことで母方のいとこ会を秋に、そして翌年は父方のいとこ会を実施し継続しています。

横浜で計画された折は、横浜と東京からこちらまで送迎に来てくれる仲です。父方は私の歳が一番若いので同じいとこ 3 人が常時幹事をしています。80 代のいとこが増えているので泊りでなく日帰りが良いかと思い、一言相談したら「カラオケが楽しみだから泊りで！」とのことで、また 80 代のいとこから“化粧はしないで口紅くらいはネ”と助言があり笑って来年を楽しみにしているよ！と別れました。<M・T>



り笑って来年を楽しみにしているよ！と別れました。<M・T>

本部の研修に参加して

江口 孝史

11月15日から2泊3日でナルク本部の「拠点リーダー養成講座」に参加しました。受講者は25名（内女性は3名）で、1日目は高畑会長の講演で終わりました。

2日目は3つの講義と午後からグループ討議で4グループに分かれおこないましたが、各グループとも選んだテーマは、「会員の拡大（増強）」、「活動会員の活性化」等で同じような内容が取り上げられ、全国、どこの拠点でも現在の悩み、課題は同じであると感じました。

3日目は、各グループ討議結果発表で、研修は終わりました。発表の中で、「記念行事や同好会に会員外の人も広く参加——」、「マスコミの利用」、「49才以下も活動会員に（規則改）」、「マイナスポイントがあっても良いのでは？」等は印象に残った発表であった。

研修会場の
ユニトピアささやま→



歩こう会 「滝川渓谷」

11/9(水)初冬のハイキングは絶好の日和、15名貸切バスで矢祭町へ、健脚コース（ふもとからずーっと登り）約5Kmを10名、あと5名は同コースの頂上から1.5Km程下って戻るコース、落ち葉を踏みしめながら林間コースはシニアには最適なコース。ほぼ12時にどちらのコースも落伍者もなく、昼食は食堂の天ぷらそばがまた格別？周囲の紅葉と四季桜？が見ごろの広場で記念撮影、帰り道里美の「かかし展示会」を見て全員無事帰着した。



施設訪問記

ナルク芸能クラブ員6名は22日(火)「さくらさくら(水戸市本町)を訪問、ハーモニカ演奏、民謡、唄、踊り、マジック等を披露して、施設利用者の皆さんに喜んで頂きました。

ディサービス利用の皆さんは元気な方が多いので私たちの演技にノリノリで、こちらの方が乗せられた感がありました。お互いに元気をあげたり、頂いたり楽しい一時でした。機会がありましたらいつでも参加して元気に活動して行きたいと思います。(K, W)



ユーアイ健康フェアお手伝い

11月23日(水)ユーアイファクトリー(水戸市東前町)に6名がお手伝いで参加しました。1Fはシナプソロジーという脳イキキ体操と栄養セミナー、2Fは血圧、血流、骨健康度、肺機能、認知症、ロコモ度、聴覚の順で測定が行われました。私達は受付後2F会場への誘導案内担当でしたが、全てを体験させていただき健康に問題ないことを確認しました。

また昼食は「ユーアイの家」の入居者と同じ温かいおいしい食事をいただき感激しました。H, K



ブロック活動情報

Aブロッククリーン作戦

11月26日(土)7時-8時 桜川クリーン作戦を行いました。参加者9名。とても寒かった前々日雪が降ったのですが元気に行きました。燃えないゴミ1袋、燃えるゴミ1袋を集めました。桜川クリーン作戦は、2ヶ月に1回、作業時間は約1時間で、桜川の両岸を歩きながらゴミを拾うという気楽な作業で、健康運動にもなりますので、Aブロックの皆様、是非参加して下さい。



Dブロッククリーン作戦&交流会

12月3日(土)25名が参加し、ひたちなか文化会館周辺のクリーン作戦を行った。快晴に恵まれ気持ちの良いゴミ拾いができました。

その後交流会となり、近藤ブロック長の挨拶、和田代表の挨拶があり、その後ランチを食しながら自己紹介と近況報告、それぞれ活動の報告があった。今後は利用者が増え提供者が減ることが懸念されるので、若い会員を増やしたいとの話があった。これはナルク全体の課題でもある。奉仕活動や交流会などがDブロック会員の絆を深めることになっているのを実感した。個々の活動に加えて奉仕活動や交流会に参加して皆さんとの交流を深めていきたいと思った。今後も元気でナルクの活動ができるよう願って散会した。次回は2月4日(土)東海村です。よろしくお祈りします。(SO)記



11月フリーマーケット報告

11月13日(日)に大車見家ふれあい公園で行われた「風土記の丘ふるさとまつり」にフリーマーケットで参加しました。当日は好天に恵まれ、早朝から場取りやテント張り、また売り子その他で11名が参加し、両隣のお店の方たちとも楽しく交流できました。当日の売り上げは9,800円。品物を提供して下さいました。皆様のご協力をお願いいたします。H, W



【時間預託総累計時間 107,515 時間】

11月実績	2016/11					2016/4-11						
	利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間	点数利用	前年比	利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間	点数利用	前年比
助けあい												
送迎	74	46	224	323	0	83	566	365	1,855	2,621	0	85
食事づくり	3	4	12	12	0	67	14	21	102	104	0	66
家事掃除	14	16	38	59	9	190	78	91	198	416	32	134
買物手伝い	1	1	1	1	0	17	14	14	20	30	1	65
植木・草とり	15	7	35	145	0	123	140	84	243	994	194	123
子育て	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	
介助・見守り	3	5	11	19	0	51	45	62	168	336	24	151
便利屋	4	4	13	26	12	153	64	58	123	268	63	151
送迎フリカエ	4	4	7	7	7	58	39	39	61	72	71	72
小計	118	87	341	592	28	94	960	734	2,709	4,841	385	99
ミニ教室												
三味線	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
パソコン	1	1	3	4	4	400	1	5	9	16	12	80
踊り・フラダンス	10	6	13	23	21	38	102	60	115	234	218	93
小計	11	7	16	27	25	44	103	65	124	250	230	92
生活アドバイザー	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	129	94	357	619	53	90	1,063	799	2,833	5,091	615	99
ナルク活動												
事務所当番	1	23	43	86	0	98		208	181	762		98
コーディネート	5	4	6	6	0	120		27	21	37		84
事務所作業	4	11	10	108	0	129		92		908		126
小計	10	38	59	200	0	113		327	202	1,707		111
総合計	139	132	416	819	53	94	1,063	1,126	3,035	6,798	615	101

項目	2016/11					2016/4-11						
	利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間	前年比	利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間	前年比		
奉仕活動												
福祉		7	2	66	33		60		156		23	
子育て		6	3	21	58		53		191		125	
環境		17	1	17	22		161		449		79	
その他		28	37	37	128		248		545		99	
ナルク活動		140	116	916	157		1,056		5,241		88	
総合計		198		1,057	114		1,578		6,582		83	

都々逸
郷土民謡 磯原節に
野口雨情の 味がする
地位も野心もどつくに捨てて
今は風流 好む日々
誰も知らない 心の浮気
私好みの 人がいる
これでストレス 解消できる
強い女の 長話
百寿超えたは 六万五千
長寿日本の 年の暮れ
助川 浩史